



入学・進級おめでとうございます！先日、菜の花がきれいに咲いているのを見て、元気をもらいました。菜の花の花言葉は「元気いっぱい」だそうです。新しい学年、新しいクラスに緊張する場面も多くあると思いますが、みなさんが元気いっぱい過ごせるように、保健室から応援しています。

〈今年度の保健環境部〉



よろしくお願いします！

保健環境部長	高石 耕平
保健環境副部長	吉野 美音
保健環境部員	赤井 美香代
養護教諭	岡崎 恵美
養護教諭	岡田 美香

〈健康診断やカウンセリング等でお世話になる先生方〉



内科校医	川原 康洋 先生
眼科校医	相馬 葉子 先生
耳鼻咽喉科校医	下村 庫三 先生
歯科校医	北野 琢也 先生
学校薬剤師	船留 佳実 先生
キャンパ スカウンセラー	本田 ゆか 先生
キャンパ スカウンセラー	富本 隆江 先生

こんな時は保健室へ

- ① 体調が悪い時
- ② けがをした時（応急処置）
- ③ その他悩み事がある時など
- ④ スポーツ振興センターの手続きをしたい時



＊保健室では薬を渡すことができません。

＊放課後以外で保健室に来る時は、先生か同じクラスの人に伝えてから来ましょう。

＊自分の状態について「いつから」「どこが」「どんな状態なのか」自分の言葉で説明してくださいね。

春

自分の体 に 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

**体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！**

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

- ☒ 毎日同じ時間に起きる
- ☒ 三食バランスよく食べる
- ☒ 適度に運動する
- ☒ 睡眠をしっかりとる

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

令和7年度 定期健康診断日程一覧

健康診断項目	日程	時間	対象学年	場所
身体測定	4月9日(水)	3・4校時(2・3年) 5・6校時(1年)	全学年	体育館
視力検査				各HR教室
聴力検査			1・3年生	探究ルーム
胸部X線検査(1年)	4月10日(木)	5・6校時	1年生	講堂裏駐車場 検診バス
心電図検査(1年)				男子保健室 女子講堂

健康診断項目	日程	時間	対象学年	留意点
内科	① 4月21日(月)	5・6校時	3年生	場所: 保健室 服装: 制服(体操服等でも可) 受け方: 肌着、Yシャツの裾を出し、Yシャツは前のボタンを外します。校医さんの前に座ったら、肌着を持ち上げて、心臓の音を聞いてもらいます。 
	② 4月25日(金)		3年生	
	③ 4月28日(月)		3(2)年生	
	④ 4月30日(水)		2(3)年生	
	⑤ 5月 2日(金)		2年生	
	⑥ 5月 9日(金)		2年生	
	⑦ 5月29日(木)		1年生	
	⑧ 6月 9日(月)		1年生	
	⑨ 6月10日(火)		1年生	
	⑩ 6月16日(月)		1年生	
耳鼻科・眼科	① 4月17日(木)	5・6校時	2年生	保健室手前で耳鼻科検診(右耳→左耳→鼻→喉の順番)その後、保健室奥で眼科検診をします。
	② 5月15日(木)		3年生	
	③ 6月 5日(木)		1年生	
歯科	① 4月15日(火)	5・6・7校時	3(2)年生	場所: 保健室 検診前には、歯磨きをしたり、口をゆすぐなど、口の中をキレイにしておきましょう。
	② 4月22日(火)	5・6・7校時	2(3)年生	
	③ 5月13日(火)	5・6・7校時	2(1)年生	
	④ 6月 3日(火)	5・6・7校時	1年生	
尿検査(1次)	① 4月17日(木)	朝のSHR	全学年	教室で回収します。忘れずに持参しましょう。
	② 4月18日(金)			
尿検査(2次)	5月29日(木)	8:30までに	2次検査該当者と前回未提出者	保健室まで各自提出。ラストチャンス!

- * 学校医の都合による変更や、実施場所、対象学年等が変更される可能性もあります。
- * 内科、耳鼻科・眼科、歯科の詳しい日程については、各クラス毎に日が近づいたらお知らせします。
- * 健康診断中、保健室は使用できません。体調不良の時等は、担任や学年の先生の指示にしたがってください。
- * 1年生は希望者に色覚検査を実施します。(6月頃希望調査予定)

* 欠席した場合の対応について

1年生の心電図・レントゲンについては、後日、加古川総合保健センターに検診を受けに行っていただきます。尿検査も最終日(5月29日)までに提出できなかった場合は同様です。

内科、耳鼻科・眼科、歯科については、次回の校医来校日に実施します。日が決まり次第、連絡します。

